

## NOTE GENERALI INTRODUTTIVE: DOMANDE E RISPOSTE

- **Come pesare gli alimenti?**

Il peso degli alimenti è inteso sempre a crudo (tolti gli scarti, come bucce, lische, ossa etc.), eventualmente scongelato. Gli alimenti possono essere pesati con strumenti casalinghi, ma è preferibile, almeno nella fase iniziale, familiarizzare con le quantità utilizzando una bilancia digitale, molto più pratica, comoda, precisa e facile da leggere.

- **Come posso capire qual è la porzione corretta degli alimenti quando non posso pesarli?**

Quando si trova fuori casa o dopo aver preso familiarità con le porzioni, è possibile utilizzare la misura della propria mano per stabilire la giusta porzione di un alimento da consumare.



Utilizzare il pugno chiuso per alimenti che si sviluppano in altezza, come ad esempio un panino (50g, circa 1 pugno), una porzione di riso o di pasta (70-100g, circa 1 pugno e mezzo).

Utilizzare il palmo della mano per cibi che occupano una superficie, come per esempio una porzione di carne (circa 100g, 1 palmo), di pesce (circa 150g, 1 palmo e mezzo), di pane a fette (circa 50g, 1 palmo, 1 fetta).

Utilizzare le dita della mano per valutare cibi che hanno uno spessore, come per esempio una porzione di formaggio stagionato, è circa 50g, ovvero 2 dita.

- **Quali metodi di cottura posso utilizzare per i cibi?**

Preferire le cotture semplici (vapore, bollitura, stufato in padella, cottura al forno). Può utilizzare la porzione di olio indicata nel suo piano per fare un soffritto per la preparazione delle pietanze, senza eccedere nella quantità di olio.

- **Quanto e quale sale posso usare?**

Il consumo di sale giornaliero non deve superare i 5g al giorno. Moderare il consumo di sale, preferendo quello iodato e utilizzare le spezie per insaporire e ridurre l'uso del sale. Porre attenzione agli alimenti con sale nascosto, come pane e derivati del pane (grissini, crackers, focaccia, pizza), salsa di soia, olive, prodotti in salamoia, legumi in scatola (sciacquarli sempre bene prima dell'utilizzo), zuppe pronte, tonno in scatola, insaccati, formaggi ecc.

- **Quanto dovrei bere?**

Almeno 1-1.5L di acqua al giorno (oltre a quella contenuta negli alimenti) e limitare le bevande zuccherate o con dolcificanti, che non sostituiscono l'acqua. Può utilizzare tè e tisane non zuccherate o può aromatizzare l'acqua con erbe (menta) e limone o zenzero. È importante ricordarsi di bere regolarmente, prima ancora che si avverta lo stimolo della sete!

- **Posso mangiare tutti i giorni la pasta e il pane?**

Sì, ma è preferibile variare nella scelta dei cereali, utilizzando se possibile anche quelli integrali. Può alternare per esempio la pasta di semola integrale con la pasta di farro o il riso integrale o altri cereali a scelta. Può utilizzare lo stesso peso per tutti i tipi di cereali secchi usati per i primi piatti (come pasta, riso, polenta secca, farro, quinoa, avena, grano saraceno, orzo, miglio).

- **Cosa posso usare per condire i piatti e cucinare?**

Preferire l'olio extravergine di oliva, nella porzione di 2-4 cucchiaini al giorno (20-40g). Limitare l'uso di salse, come maionese o ketchup nella quotidianità, preferendo condimenti semplici come olio extravergine di oliva o aceto di mele (non glassa di aceto), o di condimenti grassi, come burro, panna e besciamella.

- **Posso preparare le patate come contorno di verdura?**

Le patate sono una fonte di carboidrati, quindi non vanno considerate come un contorno di verdura. Le patate sostituiscono i cereali, come la pasta e il riso o il pane. Può utilizzarle per accompagnare i secondi al posto del pane, o nelle minestre, oppure come primo al posto della pasta di semola (gnocchi di patate).

- **Quanta verdura devo consumare?**

È bene consumarla tutti i giorni sia a pranzo che a cena. Non è necessario che pesi le verdure. Una porzione di verdura minima per pasto corrisponde ad un volume di 1-2 pugni chiusi (circa 200g in media e 80g per l'insalata). Cerchi di variare la tipologia di verdura che consumi, preferendo quando possibile quella di stagione, e anche il tipo di preparazione, consumando sia la verdura cruda che cotta.

- **Quanta frutta posso consumare?**

Consumare due porzioni al giorno di frutta, corrispondenti a 1 frutto medio grande come un pugno, come per esempio una mela, un'arancia, due kiwi, una pesca grande, una pera grande, un pugno di fragole, un pugno di ciliegie (pari a 150g di peso circa). È importante anche consumare la buccia quando edibile, per il suo contenuto di fibra e altri micronutrienti. Per la frutta con una percentuale di acqua maggiore, come l'anguria e il melone, si considera un peso maggiore (300g, pari a una fetta media spessa circa 2-3 dita).

- **Come utilizzare i legumi?**

I legumi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli) sono una fonte importante di proteine vegetali e vanno utilizzati come secondo o per preparare piatti unici, non come un contorno. La porzione minima raccomandata è di 50g se secchi, 100g se cotti da consumare almeno 2 volte a settimana.

- **Quanta carne posso mangiare?**

È preferibile variare le fonti di proteine e utilizzare la carne 1-2 volte a settimana. Limitare il consumo di carne rossa (massimo 1 porzione da 100g alla settimana).

Preferire se possibile tagli magri e limitare il consumo di carni processate (come salsiccia, wurstel e affettati, anche se magri).

- **Quanto pesce devo consumare?**

La porzione di pesce media raccomandata è di 150g da consumare fino a 3-4 volte a settimana e non meno di 2 volte. È raccomandabile utilizzare 1 volta a settimana pesci grassi o semigrassi, come salmone, aringhe, sardine, tonno, pesce spada, spigola, orata. Consideri il peso del pesce fresco sempre al netto degli scarti, oppure dopo scongelamento se utilizza quello surgelato.

- **Quante volte a settimana posso mangiare i formaggi?**

Può utilizzare i formaggi 2 volte a settimana come secondo (oltre al formaggio grattugiato che utilizza per condire la pasta). La porzione media corrisponde a 100g di formaggio fresco (es. robiola, crescenza), o 100g di ricotta, o 50g di formaggi stagionati o semi-stagionati (es. grana, pecorino, taleggio, asiago ecc).

- **Quante uova posso utilizzare alla settimana?**

È raccomandabile non superare le 7 uova alla settimana (considerando anche le uova contenute negli alimenti, come quelle nei biscotti e prodotti dolciari o nella pasta all'uovo). Una porzione di uova per un pasto corrisponde a 2 uova medie, oppure è possibile dimezzare la porzione e utilizzarle in combinazione ad altre fonti proteiche (es. 1 uovo con piselli).

- **Posso utilizzare i salumi, come il prosciutto crudo, al posto del secondo?**

I salumi, anche quelli magri sono ricchi di sale e conservanti, che andrebbero consumati il meno possibile. È bene limitare il consumo di affettati e alimenti ultra-processati come tonno in scatola, salmone affumicato, hamburger o carni o pesci confezionati (crocchette di pollo, bastoncini) che andrebbero consumati in totale massimo 1 volta a settimana.

- **Quanto caffè posso bere?**

Non superare il consumo di 4 caffè al giorno e limitare l'uso di zucchero e dolcificanti.

- **Posso bere un bicchiere di vino al giorno?**

Le bevande alcoliche non apportano un beneficio alla salute, ed è bene limitarne il consumo ad un uso occasionale.

- **Qual è un esempio pratico di piatto equilibrato che posso utilizzare a pranzo e a cena?**



Il modello del "Piatto sano" aiuta ad orientarsi visivamente sulle quantità degli alimenti che dovremmo avere nel nostro piatto sia a pranzo che a cena. Gli alimenti di origine vegetale (frutta e verdura) devono essere presenti ad ogni pasto in abbondanza, con una fonte di carboidrati (cereali integrali) e una di proteine, insieme alla fonte di grassi (olio) e all'acqua.

## COME COMPORRE UN PIATTO SANO SECONDO LA DIETA MEDITERRANEA

La **dieta mediterranea** è uno stile di vita alimentare che ha come punti cardine l'alto consumo di prodotti freschi, la stagionalità, l'alto contenuto di fibra e antiossidanti, il basso consumo di carne e grassi saturi, il basso consumo di dolci e prodotti processati.

- **Gli alimenti che dovremmo consumare tutti i giorni sono la frutta, la verdura e i cereali** (come pasta, pane, riso) preferibilmente integrali, cercando di variare il più possibile le nostre scelte anche in base alla stagionalità.
- Anche il **latte** e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt) sono raccomandati nella misura di 2-3 porzioni da 125ml al giorno di latte, e 1-2 porzioni di yogurt.
- **L'olio extravergine di oliva** deve essere utilizzato quotidianamente, 20-40g (2-4 cucchiaini) e preferibilmente a crudo per salvaguardare le sue proprietà nutritive. Anche la **frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle)** le **olive** sono fonte di grassi "buoni", e possono essere consumate nella misura di una o due porzioni da 30g al giorno a pranzo e a cena, o anche negli spuntini.
- È raccomandata la riduzione del consumo di sale e preferire l'utilizzo di aromi come **aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche** per esaltare il sapore delle pietanze.
- Tra le fonti proteiche della dieta mediterranea si trovano il **pesce** e i **legumi**, da consumare almeno due porzioni alla settimana ciascuno. È consigliabile un consumo moderato di carne bianca (non più di 2 volte a settimana), di uova (non oltre le 7 uova a settimana), e **formaggi** (non più di 2 volte a settimana di 100g di formaggi freschi e 50g se stagionati).
- È consigliabile limitare il consumo di **carni rosse** (non più di una porzione da 100g a settimana) e di carne **processata**, come affettati, salumi ecc. (meno di una porzione a settimana da 50g).
- **Alimenti ultra-processati** sono da consumare il meno possibile, come snack salati, dolci, tonno e pesce in scatola, carne e pesce impanati e surgelati ecc.

